



## FROID

### VIGILANCE ORANGE – GRAND FROID

températures entre - 11° et - 15°

Conséquences possibles	Conseils de comportement
<ul style="list-style-type: none"><li>• risque de problèmes de santé, surtout pour<ul style="list-style-type: none"><li>- les personnes âgées,</li><li>- les nourrissons,</li><li>- les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiaques,</li><li>- les personnes isolées ;</li></ul></li><li>• éventuels risques pour les personnes en bonne santé exerçant un métier en extérieur (agents de la circulation, travaux du bâtiment, agriculteurs...);</li><li>• hypothermie ;</li><li>• gelures.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ne restez pas trop longtemps exposé au froid et au vent ;</li><li>• habillez-vous chaudement en plusieurs couches avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau et protégez-vous la tête et les mains ;</li><li>• ne gardez pas de vêtements humides ;</li><li>• prenez des boissons chaudes;</li><li>• évitez l'alcool ;</li><li>• aérez votre logement quelques minutes même en hiver ;</li><li>• restez en contact avec les personnes sensibles dans votre entourage.</li></ul>

### VIGILANCE ROUGE – FROID EXTRÊME

températures inférieures à - 15°

Conséquences possibles	Conseils de comportement
<ul style="list-style-type: none"><li>• risque accru de problèmes de santé, surtout pour<ul style="list-style-type: none"><li>- les personnes âgées,</li><li>- les nourrissons,</li><li>- les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiaques,</li><li>- les personnes isolées ;</li></ul></li><li>• risques pour les personnes en bonne santé exerçant un métier en extérieur (agents de la circulation, travaux du bâtiment, agriculteurs...);</li><li>• hypothermie ;</li><li>• engelures.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• demeurez actifs, évitez les sorties surtout le soir, la nuit et en début de matinée ;</li><li>• protégez-vous des courants d'air et des chocs thermiques brusques;</li><li>• habillez-vous chaudement en plusieurs couches avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau et protégez-vous la tête et les mains ;</li><li>• ne gardez pas de vêtements humides ;</li><li>• prenez des boissons chaudes;</li><li>• évitez l'alcool ;</li><li>• aérez votre logement quelques minutes même en hiver ;</li><li>• prévoyez un équipement minimum en cas d'attente sur la route à bord de votre véhicule (boissons chaudes, de couvertures, d'un GSM chargé, etc.) et informez-vous de l'état des routes ;</li><li>• restez régulièrement en contact avec les personnes sensibles dans votre entourage.</li></ul>